DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół"

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok VII. — 1911. Nr. 11.

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Sokoła l. 5.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczną z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

TREŚĆ:

Zlot w Zagrzebiu.

II. Zlot Sokolego Związku kroackiego odbył się w dniach 13, 14. i 15. sierpnia b. r. Opis uroczystości złączonych ze zlotem pomijam, a streszczam tylko program gimnastyczny, rozłożony na te trzy dni. Ranek dnla 13. od godz. 6 do 10 rano — wypełniły próby na boisku, które o wymiarze 105×89·70 wraz z pasem na przyrządy, mogące pomieścić 2000 ćwiczących, było okolone trybunami, o bardzo wygodnych lożach i miejscach do siedzenia. Szatnie mieściły się pod trybunami, place zboru obszerne w wodociągi zaopatrzone tuż przy szatniach. Na boisko prowadziły 2 wejścia, z których jedno było dla sokolic i dorostu. Loża naczelnika znajdowała się nad główną trybuną, pod nią też dwa stoły dla okazicieli. — Boisko miało tę słabą stronę, że nie było pokryte murawą, ale wysypane piaskiem, który podczas ćwiczeń i wejść dostarczał dość kurzu.

Na godzinę 10 przed południem naznaczony był zbór na ulicach tuż przy boisku, gdzie szykowano się do pochodu. Ustawianie się do pochodu trwało krótko, gdyż plan rozmieszczenia poszczególnych grup był bardzo dobrze obmyślany, poszczególne oddziały przybywały na plac zboru już uszykowane — to też gospodarz zboru miał tem zadanie ułatwione i dlatego mógł pochód ruszyć już o godz. $10^3/_4$. Sześć muzyk dzieliło cały pochód na tyleż grup.

W pierwszej grupie poprzedzonej oddziałem konnym umieszczono 57 sztandarów, wśród których szedł prezes Z. S. K. dh. Lazar Car, zamykali ją Bułgarowie i Czesi. Drugą grupę otwierali Polacy a zamykali Serbowie, trzecią, czwartą, piątą i szóstą wypełnił Związek kroacki. Pochód ulicami miasta trwał całą godzinę, o $11^3/_4$ czoło pochodu dosięgło teatru narodowego, przed którym plac znajdujący się pomieścił wygodnie sokolstwo całe, zebrane dla oddania hołdu miastu. Cały pochód odbył się wśród deszczu kwiecia, rzucanego z udekorowanych okien i balkonów przez piękne Kroatki. Pluton polski liczący 29 głów, kroczący z powagą bez podnoszenia i wyrzucania czapek w górę był przedmiotem serdecznej owacyi. 20 minut trwało zapełnianie placu przed teatrem. Po mowach i odśpiewaniu »Hej Slowane« rozwiązano pochód o godz. $12^1/_2$. W pochodzie brało udział razem 4.227 osób, a mianowicie: Sztandarów 57, Czechów 435, Czechów z Budapesztu 8, Polaków 29, Bułgarów 421, Kroatów 2165, Serbów 466, Słoweńców 453, Rusinów 4, Kroatów konnych 31.

Z uderzeniem godziny 4-tej popołudniu rozpoczęto ćwiczenia publiczne następującym programem: I. Młodzież szkolna w liczbie 200 głów wykonała w 5 obrazach ćwiczenia krótkiemi chorągiewkami bardzo dobrze. II. Sokolice kroackie w liczbie 128 wykonały w 4 obrazach 8-taktowe ćwiczenia obręczami, których powierzchnie przedstawiały biało-niebieskie gwiazdy. Ćwiczenia efektowne, malownicze — prócz rozstępu — wypadły dobrze. III. Ćwiczenia wolne w 5 obrazach wykonali Kroaci i Słoweńcy wspólnie z Czechami (266 osób), Serbami (294) i Bułgarami (152) w łącznej liczbie 1480 osób. Wejście podobne do naszego na zlocie grunwaldzkim (z tą różnicą, że wchodzono tylko z jednej strony) kolumną 14-kową wypadło dobrze, krok był dobry, tempo żywe — przy zachodzeniu tylko tu i ówdzie braki w równaniu się. Ćwiczenia trudne, wykonane bez zarzutu, o czem już można było zawyrokować na próbie, która szła gładko, gdyż ćwiczenia były znakomicie wyuczone. IV. Ten punkt programu wypełnił zastęp sokolic czeskich ćwiczeniami na poręczach. Ćwiczenia trudne, złożone z kilku elementów jak z wspierań, wag, kół okroczych, kuczeń, pobok-zawrotki ponad obie żerdzie, wykonano sprawnie wśród burzy zasłużonych oklasków. Czy doprowadzenie sokolic aż do takiego stopnia ćwiczenia i to na poręczach jest wskazane — to rzecz dyskucyi — chociaż postawa, wygląd i rozwój zewnętrzny wskazywały na skutek dodatni. V. Przed ukończeniem jeszcze punktu IV. wyszli szybkim krokiem Serbowie w liczbie 232 i wykonali pierwsze ćwiczenia laskami. VI. Na ten punkt programu złożyły się piramidy 5-kowe (125 osób) wykonane przez sokolice, sokołów i chłopów żupy Preradowiczowej w takt muzyki, podobnie jak ćwiczenia wolne z obrotami w 4 strony każdej piątki środkiem była sokolica, mająca obok siebie 2 sokołów a skrzydła piątki stanowili chłopcy. Tak różnobarwność stroju jak i piękne wykonanie zasłużyły na oklaski, któ-

rych nie szczędzono. VII. Słoweńcy wykonali: *a)* ćwiczenia wspólne na 4 poręczach, *b)* równocześnie zaś 5 zastp. słoweńskich ćwiczyło na innych przyrządach, jak drążek, kółka, koń, a chłopcy w 3 plutonach po 12 z żupy Preradowiczowej przerabiali mustrę drużyny. VIII. Ostatni punkt programu wypełniły sokolice czeskie, które w liczbie 72 wykonały bardzo piękne i trudne ćwiczenia wolne przeznaczone na zlot w Pradze w r. 1912. Program ćwiczeń na dzień powyższy był zupełnie wyczerpany bez żadnego przeciążenia a przeniesie punktu ciężkości, którym są bezsprzecznie ćwiczenia wspólne sokołów na 3 punkt programu uważam za bardzo praktyczne i wskazane.

Dnia 14. odbywały się zawody zastępów na przyrządach i zawody jednostek w lekkiej atletyce, ponieważ jednak musiałem uczestniczyć w posiedzeniu Wydziału wszechsłowiańskiego Związku sokolego — byłem przeto na boisku tylko dnia tego do 10 rano i zauważyłem, że zastępy do ćwiczeń na przyrządach były dobrze przygotowane, ćwiczenia zaś w lekkiej atletyce pozostawiały wiele do życzenia.

Popołudniowe ćwiczenia publiczne dnia 15. rozpoczęły się punktualnie o godz. 4 i ściągnęły jak dnia poprzedniego tysiące widzów. Pierwszy punkt programu zajęły ćwiczenia kolczugami (wielkie maczugi nabijane gwoździami) wykonane przez żupę Fonową. Ćwiczenia te składały się z wywijań, ciosów i zasłon, a dokładne ich wykonanie dało piękny obraz. II. Wśród grzmotu oklasków weszło 200 Czechów, którzy wykonali bardzo piękne stylowo kombinowane i trudne ćwiczenia wolne, przygotowane na zlot w r. 1912. III. Po tych ćwiczeniach przedstawili sokoli z Korczuli t. z. Moreszkę, t. j. walkę na miecze z czasów bardzo dawnych, wykonaną w takt muzyki jako taniec przy akompaniamencie uderzeń mieczów, następnie (IV) 1064 sokołów powtórzyło wspólne ćwiczenia wolne z dnia I., V. Po ćwiczeniach tych nastąpiły ćwiczenia na przyrządach wykonane w 40 i kilku zastępach przez Czechów, Serbów i Bułgarów.

Trudnemby było zadania wyszczególnić którąś z tych pracujących grup, gdyż każdy zastęp tworzył dla siebie wzorowo wyćwiczoną grupę, której wyczyny graniczyły wprost z niemożliwością i przedstawiały mistrzostwo w kombinacyi i wykonaniu. Trudno tu zamilczeć o zachwycie publiczności, która grzmotami oklasków i okrzykami darzyła wykonawców. VI. Po zejściu zastępów biegiem z boiska wkroczyły sokolice kroackie w liczbie 85 i wykonały ćwiczenia maczugami, niektóre w postawie zasadnej a niektóre z ruchami nóg. VII. Na zakończenie wykonała żupa wojewody Hrwaja piramidy na niskich drabinach (12 drabin po 3 ćwiczących), żupa Ibrišinowiča przedstawiła boksowanie w takt muzyki, żupa zaś Zrińskiego zapasy.

Praca na oba dni była bardzo dobrze rozłożona i z pięknym

wynikiem przeprowadzona — znakomite wyszkolenie po gniazdach ułatwiło to trudne zadanie.

Wystrzały moździerzowe obwieściły zakończenie zlotu, muzyka odegrała hymn narodowy, który publiczność stojąc, wysłuchała. — Na trybunie honorowej żona prezydenta miasta rozdawała gościom lipowe gałązki związane wstążeczką o barwach narodowych, jako symbol słowiańskiej jedności i miłości. — Czołem!

Świątkiewicz.

O budowie ciała ludzkiego.

Napisał *W. Sikorski.*

(Ciąg dalszy).

Właściwością mięśni jest elastyczność i kurczliwość. Pod elastycznością rozumiemy zdolność mięśni do wydłużania się pod wpływem siły zewnętrznej i powrotu do stanu pierwotnego z chwilą, kiedy siła ta działać przestała.

Kurczliwość mięśni polega na tem, że mięsień pod wpływem pobudki zewnętrznej, a przedewszystkiem podrażnienia nerwowego, twardniejąc, kurczy się, i jeżeli przyczep jest ruchomy, mięsień skraca się, zbliżając przytem kości ku sobie. Mięsień pracujący ma zatem inny kształt i inne właściwości, niż mięsień, znajdujący się w stanie spoczynku. Gdy ugiętą w kolanie nogę wyprężymy, wtedy kurczą się i twardnieją mięśnie po przedniej stronie uda, a wydłużają się (na podstawie swej elastycznej właściwości) mięśnie po stronie przeciwnej.

Widzimy więc z tego przykładu, że obie właściwości mięśni t. j elastyczność i kurczliwość mają równe dla mięśni znaczenie, o ile te mają odpowiedzieć swemu zadaniu.

Z tego, cośmy wyżej powiedzieli, wynika, że następstwem skurczu mięśnia jest zbliżenie się kości ku sobie, następstwem zaś wydłużania jest ich oddalanie od siebie, — inaczej, następstwem czynności mięśniowej jest r u c h.

Są jednak niektóre mięśnie, których czynności nie polega na zbliżaniu lub oddalaniu kości od siebie, lecz na tem, że kurcząc się, wywierają pewien nacisk na te zagłębienia w organiźmie, które one otaczają, skutkiem czego zagłębienia te zmniejszają swoją objętość.

Jeden i ten sam ruch jest spowodowany zwykle równoczesną pracą większej ilości mięśni t. j. jeden i tensam ruch powoduje jedna i tasama grupa mięśni i te zowią się synergistami, w przeciwieństwie do antagonistów, które wykonują ruch wprost przeciwny, wobec regulują pracę synergistów.

Jedna i tasama grupa mięśni może zatem raz spełniać rolę synergistów, drugi raz antagonistów.

Siła mięśni działa na części szkieletu podobnie jak jakakolwiek siła na dźwignię. Dźwignia jest to drążek sztywny, mający jeden punkt podporu. Na dźwignię działa siła i ciężar. Siła porusza dźwignię, a przeciwdziałając ciężarowi, stara się go zrównoważyć. Gdy ramiona dźwigni są równe, wtedy siła równa się ciężarowi. Im ramię dźwigni jest krótsze, tem większej trzeba siły do pokonania cięzaru. Dźwignia nie musi być drążkiem równym. Mogą być dźwignie, których ramiona są zgięte, tworząc kąt.

Pojedyncze części szkieletu są dźwigniami. Stawy są to punkta podporu. Siła równa się tu kurczliwości mięśnia. Na ciężar składa się w części ciężar, mającej być pokonanej masy, w części zaś elastyczne napięcia antagonistów.

Czynność mięśni agonistów i antagonistów jest tem dokładniejsza, o ile dany ruch jest wykonany w odpowiedniem tempie. Nie wszystkie ruchy wykonujemy w jednakowem tempie. Z cech charakterystycznych danego ruchu wynika, w jakiem tempie mamy go wykonać, jeżeli chcemy osiągnąć za jego pośrednictwem dla naszego organizmu skutek.

Co do kształtu mięśni ten zupełnie odpowiada formie ruchu, której dotyczący miesień służy. Im dłuższy jest mięsień w stosunku do swego ścięgna, tem większa jest droga ruchu, który on spowodował. Mięśnie krótkie a grube powodują wogólności krótką drogę ruchu, niż mięśnie o długich brzuścach.

Bezczynność mięśni, choroba lub starość oraz nieumiarkowanie lub niedostatek niszczą umięśnienie, powodując u nich szkodliwą dla organizmu wiotkość, zatłuszczenie lub nadmierny rozwój masy ścięgnistej. Mierny i odpowiedni ruch wpływa dodatnio na rozwój układu mięśniowego, dodatnio rozwinięte podtrzymuje w stanie zupełnego zdrowia, a u zdrowych potęguje ich właściwości t. j. sprężystość, kurczliwość i rozciągliwość; gdy bowiem wymienione właściwości mają pewną granicę, przez odpowiedni dobór ćwiczeń można granicę tę rozszerzyć.

Jak już wyżej wspomniałem, przy każdym ruchu naszego ciała nigdy nie są czynne pojedyncze mięśnie, lecz całe grupy mięśniowe, które, dzieląc pracę między siebie, nadają formie danego ruchu pewne określone granice. Jedne bowiem mięśnie, kurcząc się, powodują dany ruch, a jeszcze inne działają jako siły postronne, ustalając te części ciała, które nie biorą bezpośredniego udziału w danym ruchu i tworząc z nich niejako podstawę, o którą się opiera siła agonistów.

Na podstawie tego, cośmy wyżej powiedzieli, widzimy, że położenie pojedynczych kości, połączonych kości, połączonych ze sobą w stawach, zależne jest od napięcia mięśni otaczających te stawy, o ile na nie oprócz siły tych mięśni żadna inna nie działa. To napięcie mięśni istnieje ciągle i ono utrzymuje ciało nasze w równowadze. Od jakości tego napięcia zależna jest poprawna podstawa

naszego ciała, co ułatwia w wysokim stopniu czynność oddechania, obiegu krwi i trawienia, a przyczyniając się przytem do wyrobienia symetrycznej budowy naszego ciała, zwraca uwagę młodej jednostki na jego piękno i wartość. „Dar prostego trzymania się dała nam natura i dar ten należy w nieskazitelności dochować“.

Zewnętrzne warstwy umięśnienia łączą się mniej lub więcej bezpośrednio (tkanka tłuszczowa podskórna) ze skórą, która, będąc pośrednikiem między temperaturą świata zewnętrznego, a temperaturą naszego ciała jest jednym z najważniejszych organów. Na doniosłe znaczenie pielęgnowania tego organu zwrócił uwagę w ostatnich latach duński hygienista Müller, tworząc system gimnastyki pokojowej, oparty o system szwedzki.

Pierwszym warunkiem pielęgnowania skóry jest czystość, gdyż skóra, podobnie jak nerki i płuca, stanowi organ oczyszczający krew. Przez jej pory bowiem wydostają się z użyte, a trujące materye nazewnątrz, wobec czego pory te nietylko powinne być ciągle otwarte, lecz także należy zmywać zużytą materyę osiadłą na powierzchni skóry.

Również odpowiednie ćwiczenia i nacierania oraz masowanie potęguje sprawność skóry, nadając jej przytem zdrową barwę.

Widzimy zatem, że wychowanie fizyczne zależne jest od wielu czynników, a przedewszystkiem od okoliczności, któreby nie były sprzeczne z prawami, jakim podlega organizm ludzki.

(C. d. n.).

Wpływ duchowy ćwiczeń fizycznych.

Napisała *H. Czechowiczówna.*

Życie fizyczne i duchowe człowieka tak silnie są ze sobą związane, że jednego bez drugiego wyobrazić sobie nie możemy. A jednak tak wyraźnie odgraniczamy wychowanie duchowe od cielesnego. Odgraniczamy oczywiście w teoryi, bo w rzeczywistości każdy krok ku doskonałości duchowej mimo naszej woli i wiedzy wpływa na ciało, a zdrowie i nabyte zalety ciała korzystnie usposabiają ducha. O ileż jednak więcej moglibyśmy zdziałać, gdybyśmy dobrze znali wzajemne oddziaływanie na siebie ducha i ciała i gdybyśmy celowo przeprowadzali wychowanie całego człowieka w kierunku najdoskonalszego rozwoju.

Nad wpływem ducha na ciało zastanawiano się w ostatnich czasach bardzo wiele, a to skutkiem poznania wiedzy Jogów, którzy wytrwałą, długoletnią pracą tak ducha swojego wzmocnić umieją, że panują rzeczywiście w zupełności nad swojem ciałem; nawet takie jego funkcye jak krążenie krwi, trawienie i t. p. są u nich od woli zależne.

Ale możemy i odwrotnie przez ciało oddziaływać na ducha, a dobrze zrozumiane wychowanie fizyczne znakomicie przyczynia się do rozwoju umysłowego i moralnego.

Życie nasze duchowe koncentruje się w mózgu i systemie nerwowym, a stan mózgu i systemu nerwowego tak, jak wszystkich organów ludzkich, zależy od ogólnych warunków hygienicznych, od odżywiania tkanek. Na zmiany w odżywianiu najwrażliwszy może w całym organizmie jest mózg. Odżywiany źle, przez krew zepsutą, nieregularnie krążącą ulega zaburzeniom natury psychicznej. Znużenie mięśniowe sprowadza również zaburzenia psychiczne, bezsenność, ciężkie sny i t. p.

Przeciwnie dobre warunki hygieniczne całego organizmu udzielają się mózgowi i systemowi nerwowemu, które wtedy lepiej i składniej funkcyonują. Dbając zatem o zdrowie ciała i żywą przemianę materyi, zapewniamy sobie tem samem najlepsze warunki pracy duchowej.

Stanowi to ważną wskazówkę i dowód, że przez ćwiczenia ciała możemy zbawiennie lub zgubnie wpłynąć na ducha.

Rozumne wychowanie fizyczne wyrobi nam ludzi pełnych, dzielnych i duchowo. Do dzielności duchowej nie wystarcza inteligencya. Inteligencya polega na szybkiem oryentowaniu się i trafnem zrozumieniu rzeczy i zjawisk nas otaczających. Ale zrozumieć — to nie wystarczy. Aby przedstawiać jakąś wartość, trzeba zrozumieć, osądzić, wybrać, postanowić i postanowienie swoje w czyn zamienić. To znaczy, że trzeba mieć wolę. Wiele mamy ludzi inteligentnych i zdolnych, którzy jednak dla społeczeństwa nie przedstawiają wartości, bo nie potrafią woli swojej wytężyć w jednym kierunku. Winne temu jest często słabe i niewyćwiczone ciało. W ciele słabem i niezahartowanem duch jest niewolnikiem ciała, a siła woli rozprasza się na drobne, przypadkowe i bezwartościowe wysiłki. Pozatem ciało słabe skłonne jest do bezczynności, a bezczynność i zniewieściałość fizyczna są źródłem wielu wad, a nawet występków. Przezwyciężanie fizycznego lenistwa, przełamywanie trudności, osobisty i celowy wysiłek są dobrą szkołą woli. Znakomitą sposobność do tego dają nam znowu ćwiczenia fizyczne.

Dokładne ich wykonanie daje nam zadowolenie, a przezwyciężanie trudności, oczywiście tak dobranych, aby nie przechodziły naszych sił, wzbudza w nas zaufanie we własne siły, odwagę, energię i chęć do czynów. Wszystkie te zalety moralnie nas podnoszą i zwiększają naszą wartość dla społeczeństwa. U człowieka fizycznie i duchowo wyrobionego ciało jest posłusznem narzędziem ducha, a wola jego skupia się na ideach, których urzeczywistnieniu z własnego wyboru chce poświęcić życie.

Jeżeli jednak w wychowaniu fizycznem zatracimy tę myśl podnoszenia ducha, to wpływ jego może się stać nawet szkodliwym. Dzieje się to wtedy, jeżeli przy ćwiczeniach występuje osobista ambicya, chęć wywyższenia się ponad innych, chęć zdobycia rekordu.

Pominąwszy ogólnie już dzisiaj uznane złe następstwa zawodów dla ciała, wpływ ich na ducha również jest zgubny. Źródłem wszystkich, nieraz bardzo wielkich wysiłków jest tu egoizm i ambicya, a ludzie samolubni i ambitni nie stanowią nigdzie pożądanego nabytku, tem mniej u nas, gdzie i tak jest ich zbyt wielu i gdzie ambicya tyle już złego wyrządziła.

Gimnastyka pedagogiczna.

(Lekcye praktyczne z kursu gimn. szwedzkiej w Centr. Inst. w Stockholmie)

Spisał *W. Sikorski.*

(Ciąg dalszy).

Tydzień dwudziesty drugi.

1. Wstecz zwrot, 3 kroki wprzód, w po—chód!

Wykonuje się wstecz zwrot, poczem 3 kroki wprzód i wszystko na jeden rozkaz.

Skłon głowy wstecz i wprzód (1—2).

„ „ w bok (1—2).

Wykrok nazewnątrz i zwrot tułowia w kierunku nogi krocznej, podnosząc ramiona przodem w górę — powrót do postawy, opuszczając ramiona bokiem w dół.

1. Wykrok nazewnątrz lewą, ram. przodem w górę.

2. Ramiona w bok (dłonie w górę), odwrót tułowia do przodu.

3. Ręce dłońmi w dół i ramiona w dół, postawa zasadna. — Tosamo w prawo.

Kucznięcia ze skurczem i rzutem ramion w górę.

1. Napon, ręce na barki, 2. kucznij, ram. w górę, 3. napon na boki, 4. postawa.

Post. napalcowa ręce na barki — zwroty głowy.

„ „ „ „ „ — rzuty ramion w 4 kierunkach.

Pochód 3 kroki wprzód i bezpośrednio 3 kroki wstecz (na jeden rozkaz).

Post. nazewnątrz kroczna ze zwrotem tułowia, ręce na biodra, skłon tułowia wstecz i wprzód.

Post. nazewnątrz kroczna, łukiem, ręce na biodra — zmiana nogi krocznej.

Post. jednonóż (druga podniesiona wprzód), ramiona wprzód, przysiad na jednej nodze.

2. Skłon napięty — skurcz nóg naprzemian.
Skłon wprzód i w dół.
Kucznięcia, wytrzymując ram. w górę.
Post. nazewnątrz wypadna, ram. w górę — skurcze i rzuty ramion.
(z użyciem karabinu)

3. Zwieszenie wolne na dwu linach — wspinanie poskokami, w górze gniazdko — zejście poskokami w dół.

4. Pochód równoważny z przysiadami na jednej nodze (równoważnia w wysokości 1·5 m.).

5. Post. rozkr. klęczna, karabin na kark — opadanie tułowia wstecz (karabin na kark).

6. Podpór leżąc przodem o ram. wyprostowanych — do ramion ugiętych, podnosząc jedną nogę w górę.

Post. napalcowa ram. w górę — pochód 3 kroki wprzód.

7. Post. rozkr. zwrotna, ram. w górę — skurcze i rzuty ramion.

Z zakroku nazewnątrz, napon z rzutem ram. w górę i kucznięcie na tylnej nodze z wytrzymaniem ramion w górze. 1. Zakrok nazewnątrz, karabin na kark, 2. napon ramion w górę, 3. kucznij na tylnej nodze (kolano tylnej nogi nad palcami stopy przedniej, ugięte mniej znacznie), ramiona wytrzymaj, 4. do post. napalcowej, ramiona wytrzymaj, 5. na całe stopy, karabin na kark, 6. postawa.
(Z użyciem karabinu.)

8. Bieg z przeszkodami.
a) wybiegi i zbiegi po ławeczkach ustawionych skośnie,
b) przeskoki po nad dwie ławeczki, ustawione jedna nad drugą,
c) skok w głąb z łaty po wybiegu po ławeczce ustawionej skośnie,
d) przeskok ponad skrzynkę (1 m. wysokości).
(z użyciem karabinu)

9. Wspinanie po linie skośnej obrotami, przechodząc przed każdą zmianą nogi do zwieszenia wolnego.

Wspinanie skokami po belku szczeblowym (skoki małpie).

10. *a)* Zawrotka ponad skrzynkę.
b) Wsiad rozkroczny do siodła (koń).

11. Pochód pląsem zmiennym 3-taktowym, podnosząc ramiona przodem w górę, opuszczając bokiem w dół.

Post. kroczna łukiem, ręce na barki — rzuty ramion w górę.

Zakrok na palce, ramiona w bok (dłońmi w górę) — uginanie nogi przedniej, przenosząc ramiona w górę.

(C. d. n.).

Wiedza Hindusów o zdrowym człowieku.

(Hata Joga według dzieła Japończyka Ramaraka).

J. Falkowska.

Hata-Joga jest tą gałęzią filozofii Joga, która się zajmuje stroną fizyczną człowieka, jego siłą i zdrowiem. Mówi o środkach zachowania organizmu ludzkiego w normalnym jego stanie, a to przez postępowanie we wszystkiem zgodnie z naturą.

Tę całą wielką dziedzinę swej wiedzy jedynie poświęcają ciału, omawiając bardzo dokładnie i szczegółowo sposoby kształcenia i ćwiczenia go, dalekimi są jednak od »kultu ciała«. Przeciwnie, uważają iż treścią człowieka jest nie ciało, tylko nieśmiertelny duch, dla którego ciało jest narzędziem jego pracy, narzędziem, mającem być posłusznem każdemu rozkazowi swego pana. Skutecznie współdziałać w tej pracy może jednak tylko wysoko rozwinięte — zdrowe i silne ciało; stąd warto mu poświęcić tyle uwagi i starań. — Podczas gdy znawca kultu ciała zadawalnia się mechanicznymi ruchami i ćwiczeniami dla wyrobienia mięśni, to jog wkłada we wszystko myśl, rozwija każdą część swego organizmu i dąży do władzy nad wszystkiemi jego funkcyami zarówno świadomymi jak nieświadomemi.

Wiedza jogów powiada, że ciało ludzkie jest tworem Wielkiego Rozumu, który każdej istocie żyjącej dał narzędzie materyalne, odpowiadające jej potrzebom. Ów Wielki Rozum, czyli — jak to inaczej nazwać można — natura lub pierwiastek życiowy nie ustaje w swej pracy i trosce nad każdym organizmem, należy więc tylko przysłuchiwać się do jego głosu i nie przeszkadzać tej pracy. — Zdrowym jest ten organizm, w którym siła żywotna może wykonywać swe dzieło bez przeszkody, to też sposoby zachowywania się, aby to osiągnąć, stanowią treść wskazówek i ćwiczeń zawartych w Hata-Joga.

Odpowiednio do tego Hata-Joga rozpatruje cały tryb życia człowieka i każdą dziedzinę opatruje radami.

Prawdziwy jog nie jest bynajmniej etudą, wątłą, na wpół umierającą z głodu istotą, jak ci szarlatani, udający świętych indyjskich; przeciwnie, docenia wartość dobrego pożywienia, lecz jest jednocześnie przeciwnikiem przekarmiania się.

Wychodząc z założenia, że skuteczność spożywanych pokarmów zależy od sposobu, w jaki się je spożywa, Hata-Joga daje wskazówki, jak jeść, aby przy minimalnej ilości pokarmów dostać maksymalny pożytek. Otóż jedzenie powolne i staranne przeżuwanie ułatwia trawienie, przy tych też warunkach największa ilość energii żywotnej — prany pożywnej, znajdującej się w pokarmach wydziela się i za pośrednictwem nerwów języka i ust przechodzi do

komórek naszego organizmu. Rodzaj pokarmów przynoszących największą korzyść, zależy od poszczególnej jednostki, w wyborze ich należy się więc stosować do instynktu. Przestrzeganie jednak prawideł jedzenia wyrabia zwykle usposocienie do najprostszych i najmniej wybrednych potraw. Wielkie znaczenie zdrowotne przypisują jogowie czystej wodzie, to też jest ona codzień ich pierwszym i ostatnim pożywieniem, a w ciągu dnia co pewien czas piją w nieznacznej ilości.

Za najważniejszą funkcyę organizmu możemy uważać oddechanie, to też zdrowie człowieka w pierwszym rzędzie zależy od tego, czy prawidłowo oddycha.

Współczesny człowiek cywilizowany oddycha inaczej, niż dziecko lub człowiek znajdujący się w stanie naturalnym, a więc i jog. Hata-Joga wiele miejsca udziela nauce oddychania.

Według niej przyzwyczajenie do prawidłowego oddechu nie tylko przynosi korzyści fizyologiczne, lecz także może wpłynąć na stronę umysłową, moralną człowieka, na jego powodzenie, panowanie nad sobą. Celem polecanych ćwiczeń oddechowych nie jest jedynie efekt fizyologiczny, lecz także przez odpowiednie kierowanie oddechem — opanowanie innych procesów organizmu.

Jogowie znają 3 sposoby oddychania: oddech wysoki, średni i nizki, są też znane w nauce europejskiej; uprawiany przez jogów i stanowiący podstawę »nauki o oddychaniu« jest t. zw. »pełny oddech jogów«. Ten sposób jest połączeniem trzech poprzednich sposobów; oddychając tak wprowadzamy w ruch wszystkie części aparatu oddechowego. Wykonuje się w następujący sposób:

1. Stojąc lub siedząc prosto wdychamy powoli przez nos: najpierw wypełniając powietrzem dolną część płuc przez opuszczenie przepony, następnie rozsuwając dolne żebra i mostek — środkową część, wreszcie wypełniamy wierzchołki płuc rozszerzając górną część klatki piersiowej.

2. Wstrzymujemy oddech na parę sekund.

3. Wydechamy bardzo powoli, podnosząc przeponę w miarę, jak powietrze wychodzi z płuc. Gdy już całe powietrze wyszło, zwalniamy klatkę piersiową i jamę brzuszną.

Prawidłowy pełnych oddech wpływa ogólnie na pobudzenie energii żywotnej w organizmie, a przez to zapobiega chorobom, oddziałuje też na obieg krwi, na narządy trawienia i system nerwowy. Jogowie posiadają prócz tego ćwiczenia oddechowe wpływające specyalnie na pewne funkcye. Do tych należą w pierwszym rzędzie: oddychanie oczyszczające płuca, oddychanie pobudzające nerwy, oddychanie głosowe, któremu jagowie mają zawdzięczać swe silne, dźwięczne głosy. »Oddech wstrzymany« bywa niekiedy korzystny, a to przy chorobach żołądka, wątroby, krwi.

U ludzi odzwyczajonych od pełnego oddechu nieraz część komórek płucnych jest w stanie atrofii, zasada w tym wypadku: ćwiczenia pobudzające komórki płucne.

Oprócz tego istnieje szereg ćwiczeń oddechowych w celu wyprostowania żeber, rozszerzenia klatki piersiowej, pobudzenia krwi obiegu i inne. (Dok. nast.).

SCOUTING

jako system wychowania młodzieży na podstawie dzieła generała Baden-Powella — przez A. Małkowskiego, członka Grona nauczycielskiego Sokoła-Macierzy.

(Dokończenie).

Według podręcznika dha Małkowskiego — cała organizacya scoutingu polega na systemie zastępowym (patrolowym).

Każdy, kto się zaznajomił z tym systemem wychowawczym zbiera patrol, złożony z 7 chłopców, dobierając równych wiekiem i wykształceniem, i rozpoczyna z nimi ćwiczenia. Każdy z tego patrolu — według praw scautowych — jest zobowiązany wciągnąć do organizacyi przynajmniej jednego ze swych kolegów i w ten sposób tworzą się nowe zastępy, plutony i drużyny. Program ćwiczeń — celem wykształcenia się w scoutingu — jest bardzo prosty. Raz w tygodniu odbywa zastępowy ze swymi »ludźmi« pogadankę na temat ćwiczeń scoutowych, podając im rady i wskazówki teoretycznie, oraz zaznajamiając ich z obowiązkami jako scoutów. Zwykle w sobotę lub w niedzielę po południu odbywa się wycieczka, podczas której materyał nabyty teoretycznie przerabia się praktycznie.

Materyał ćwiczebny jest — jak z zestawienia rozdziałów widzimy — bardzo obfity, wystarczający na długi czas bardzo pilnego i wytrwałego ćwiczenia; do nabycia bowiem biegłości i wprawy w takiem choćby wiązaniu węzłów, robotach pionierskich itp. potrzeba dłuższego czasu. Jeżeli się ponadto zważy, że są to wszytko rzeczy dla młodzieży bardzo zajmujące, nastręczające jej na każdym kroku wiele nowości, rozwijające potężnie jej umysł, zmuszające ją do myślenia i pobudzające wyobraźnię do pracy, a równocześnie rozwijające ciało, hartujące je i przyzwyczajające do niewygód, to będziemy mieli w przybliżeniu obraz celów i zadań scoutingu.

Ćwiczenia scoutowe — przedstawione w podręczniku — po za tem, że rozwijają umysł i wpływają dodatnio na ciało, mają jeszcze i tę wartość, że mogą znaleźć praktyczne zastosowanie w życiu codziennem. Ileż to ludzi miejskich, nie ma pojęcia o sposobach oryentowania się w polu, a szczególnie w lesie; wieśniacy natomiast, gdy się znajdą w mieście, nie wiedzą, w którą stronę mają się udać, aby dojść do oznaczonego miejsca. Mieszkańcy miast szczególnie zatracili zupełnie łączność z przyrodą i zdolność czytania z otwartej księgi przyrody — co powoduje u nich zanik samodzielności. Dzisiejsza wysoka kultura »rozpieściła« niejako ludzkość, to też nawiązanie łącznika między życiem w warunkach cywiliza-

cyjnych, a życiem na łonie natury, może u młodych pokoleń wydać tylko pożyteczne owoce.

Oto jak wyraża się autor »Scoutingu« o korzyściach z życia na łonie natury: «Scout zna tysiące sposobów urządzenia się wygodnego w obozie, a kiedy wróci do stosunków cywilizowanych, tem więcej go one cieszą, że widzi coś wręcz przeciwnego, ale i tu będzie on w stanie znacznie lepiej sobie radzić, aniżeli przeciętny śmiertelnik, który nigdy naprawdę nie uczył się zaspakajania swoich własnych potrzeb«.

Ponadto cały szereg ćwiczeń jak oryentowanie się według mapy, kompasu, słońca i gwiazd, roboty pionierskie i ratownictwo w nagłych wypadkach, mogą znaleźć w każdej chwili praktyczne zastosowanie, bez względu na miejsce zamieszkania danej jednostki, jej zajęcie i wykształcenie.

Poza tą stroną praktyczną podaje jeszcze podręcznik cały szereg doniosłych wskazówek z zakresu hygieny i zdrowia. Tutaj podnosi autor przedewszystkiem tę wielką zaletę scoutingu, że wszystkie ćwiczenia odbywają się na wolnem powietrzu. Podaje dalej cały szereg rad odnośnie do wykonywania ćwiczeń, gier i zabaw; uprawianie gimnastyki systematycznej, poleca jako nieodzowny warunek należenia do scoutingu. Równocześnie podaje cenne wskazówki odnośnie do ogólnego wzmocnienia organizmu, oraz zahartowania na głód i zmiany atmosferyczne. Udowadnia, że zdrowie i zahartowanie ciała są potrzebne młodzieńcowi nietylko na czas wojny, lecz, że i w czasie pokoju tylko człowiek zdrów fizycznie i posiadający pełnię sił odczuwa prawdziwą radość z życia — i że tylko taki jest zdolny do dobrego spełniania swych obowiązków.

Przechodząc następnie do szczegółów podaje autor rady odnośnie do: hygieny ćwiczeń gimnastycznych, gier i zabaw, sposobów oddechania, ćwiczenia wzroku, szanowania zębów i prowadzenia racyonalnego trybu życia, a nadewszystko zabrania używania napojów alkoholowych i palenia tytoniu. Przedewszystkiem od zastosowania się do ostatnich dwóch warunków, zależy przyjęcie młodzieńca — ewentualnie jego dalsze należenie do organizacyi scoutowej.

Autor jest zwolennikiem zasady, że młodzież, pomimo poważnego sposobu myślenia i traktowania swych obowiązków — powinna zawsze zachowywać pogodę umysłu i tę szczerą, naturalną wesołość cechującą jednostki młode i zdrowe fizycznie. To też jako wzór maluje skauta, który każdy, chociażby najtrudniejszy obowiązek, spełnia ochoczo i z pogodnym uśmiechem na twarzy, na której zachmurzenie jest prawie, że nieznanym gościem.

W ostatnim wreszcie rozdziale podaje książka dha Małkowskiego t. zw. »prawo scoutowe«, które jest główną podwaliną, na której cały gmach organizacyi spoczywa. Prawo scoutowe jest to szereg przykazań, które każdy scout musi doskonale znać i według nich postępować.

W krótkości prawo scoutowe brzmi:

1. »*Na słowie scouta można polegać jak na Zawiszy*«.

2. »*Scout jest wierny Ojczyźnie, stara się pojąć, czego Ona od niego żąda i to wykonywać*«.

3. »*Scout ma być pożyteczny i pomagać innym*«.

4. »*Scout jest przyjacielem wszystkich, a bratem każdego innego scouta*«.

5. »*Scout jest rycerski*, to znaczy, że jest uprzejmy względem wszystkich«.

6. »*Scout jest przyjacielem zwierząt*«.

7. »*Scout jest karny i posłuszny*«.

8. »*Scout śmieje się i gwiżdże* w najcięższem nawet położeniu«.

9. «*Scout jest oszczędny*«.

Wychowanie młodzieży w powyższych zasadach, a pod egidą »Sokoła« daje społeczeństwu nadzieję lepszej przyszłości.

Nie wyklucza także scouting i szlachetnego współzawodnictwa, a wyrazem tego mają być kreski, które każdy otrzymuje od zastępowego lub plutonowego, za dobrze wykonane ćwiczenie, albo zlecenie przełożonego.

Ilość kresek oraz nienaganne zachowanie się decyduje o dopuszczeniu do egzaminów scoutowych t. j. II. egz. na wywiadowcę i I. na harcerza (scouta I. kl.). Rozwój scoutingu wśród młodzieży zabezpiecza obowiązek przygotowania i przyprowadzenia nowego ochotnika z pośród kolegów, przez każdego z zastępu.

W każdym rozdziale po opisie materyału ćwiczebnego, następują ćwiczenia w formie gier i zabaw, mających na celu pogłębienie i utrwalenie poznanego materyału.

Liczne bardzo opisy zdarzeń z życia przeważnie scoutów angielskich, czynią podręcznik wielce interesującym. Należałoby tylko wyrazić gorące życzenie, aby w przyszłości w takim podręczniku podawano więcej opowiadań z historyi polskiej, z życia naszych rycerzy i bohaterów.

Jako wielką zaletę podręcznika podnieść ponadto należy bardzo dużo rycin i fotografii. Na każde niemal ważniejsze ćwiczenie jest dokładna rycina lub fotografia ułatwiająca zoryentowanie się i zrozumienie dosyć zawiłego i trudnego nieraz zagadnienia.

Podręcznik jest — jak sam autor wyznaje — »pisany na kolanie« — co też poznać, choćby po nie dosyć dokładnej korekcie drukarskiej, co jednak nie przeszkadza wartości podręcznika i aktualności myśli przezeń propagowanej. Wielkie zalety spotykane na każdym kroku, każą wybaczyć autorowi pewnie drobne usterki i wyrazić nadzieję, że przyszłe wydanie będzie staranniej opracowane.

Kronika.

Skaut. Celem rozszerzenia wśród naszej młodzieży idei sokolej i narodowej, oraz celem pogłębiania wiadomości scoutowych, za-

częło wychodzić we Lwowie pismo dla młodzieży polskiej pod powyższym tytułem. Jest to pismo nowe, gdyż dotychczas żadna instytucya narodowa takiego pisma — któreby obejmowało wychowanie moralne i fizyczne młodzieży — nie wydawała.

Oto jak redakcya określa cel pisma: »Harcerzami nowoczesnymi chcemy zrobić młodzież, krzewicielami światła i postępu o polskie tradycye opartego, tęgimi pracownikami na polskiej niwie, takimi, którzyby do pracy rozumnej byli zdolni i nauczyli się ją szanować za młodu«.

Naśladownictwo wzoru obcego tak redakcya usprawiedliwia: »Biorąc wzór od najpotężniejszego narodu (Anglików), który żelazną wolą, pracowitością i przedsiębiorczością przoduje całemu światu — i przystosowując go do naszych warunków, spodziewamy się znaleźć najprostszy sposób wykorzenienia naszych wad narodowych.

W artykułach podaje pismo dokładne wskazówki zorganizowania zatępu, treść pogadanki obozowej na temat różnych zagadnień z życia narodowego i młodzieży, oraz z życia scoutów angielskich. Obok artykułów czysto fachowych mieści się także początek bardzo zajmującej powieści scoutowej p. t. »O honor patrolu lwów« (każdy patrol ma zawołanie jakiegoś zwierzęcia lub ptaka). W kronice mieści się krótkie sprawozdanie z organizacyi drużyn scoutowych przy Sokole-Macierzy istniejących.

Roczna prenumerata czasop. wynosi 4 K., pojedynczy numer 20 hal. Adres: Redakcya »Scauta«, Lwów ul. Zimorowicza l. 8.

XIX. Zjazd Delegatów Związku pol. gimnast. Towarzystw sokolich odbyty dnia 15. października b. r. we Lwowie, uchwalił w sprawach technicznych, następujące wnioski:

1. »XIX. Zjazd Delegatów opowiada się ponownie za potrzebą reformy zadań i organizacyi Sokolstwa w myśl wskazówek zawartych we wniosku uchwalonym przez XVII. Zjazd. Del. w Przemyślu w r. 1909. Zjazd przyjmuje do wiadomości obrady ankiety z kwietnia 1911 i oczekuje od Wydziału Zw. jak najrychlejszych szczegółowych zarządzeń w myśl uchwał tej ankiety«.

2. (Wniosek gniazda brzeżańskiego) »Wydział Zw. wysyłając w przyszłości druhów na studya gimnastyczne za granicę, będzie rozpisywał konkurs i ze zgłoszonych wybierał kandydatów najbardziej uzdolnionych bez względu na miejsce zamieszkania«. (Uchwalono jako rezolucyę do Wydziału Zw.).

3. Uchwalono jako dyrektywę dla Wydz. Zw. życzenie, aby w przyszłości na wszelkie zloty sokole słowiańskie i światowe uroczystości gimnastyczne wysyłano odpowiednie delegacye.

4. »Zaleca się Wydz. Z., aby sprawę urządzania strzelnic w Tow. sokolich miał zawsze na oku i starał się: *a)* o ustalenie trojakiego typu strzelnic różnej wielkości, *b)* aby strzelnice te mogły służyć zarazem i dla młodzieży szkół średnich i *c)* aby polecił gniazdom staranie się o urządzanie strzelnic«.

5. »Zjazd Del. przyjmuje do wiadomości wprowadzenie sokolego

stroju polowego (wycieczkowego) i zastosowanych do niego plecaków i pozostawia Wydz. Zw. wypracowanie szczegółów«.

6. »Restytucyę dawnej zasady — odrębności gniazd podczas pochodów uroczystych — pozostawia się Wydz. Zw. do opracowania przy sposobności rewizyi reglaminu pochodowego«.

7. Zjazd Del. uchwala wniosek Wydz. Zw., aby w r. 1917 odbył się ogólny zlot sokolstwa polskiego we Lwowie i poleca przekazywać corocznie z funduszów Zw. po 3.000 K. na fundusz zlotowy.

Ponadto druh Małkowski wygłosił informacyjny referat o scotingu, a długa dyskusya, jaka nad tym referatem wywiązała się, świadczy, że sprawa ta nie jest szerszym sferom sokolim obcą. Na ogół referat został bardzo przychylnie przyjęty.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ul. Lindego l. 4.